

دانستی‌ها

ترفندی برای تغییر حال و هوای ذهنی

روانشناسان معتقدند منفی نگری یا مثبت‌اندیشی بودن ویژگی‌هایی تغییرناپذیر و ثابت نیستند و با رفتاری ساده می‌توان حال و هوای ذهنی را تغییر داد. دکتر «ریک هانسون» متخصص اعصاب و روان در این رابطه رفتاری موسوم به تثبیت کردن یا نصب را معرفی کرده است. دکتر هانسون توضیح می‌دهد که فرایند یادگیری دو مرحله دارد شامل ۱- فعال سازی و ۲- نصب. در مرحله فعال سازی، ما تجربه‌ای را چه خوب و چه بد، از سر می‌گذرانیم. سپس وارد مرحله تثبیت کردن می‌شویم؛ جایی که خاطره آن تجربه را در مغزمان ذخیره می‌کنیم. هانسون ادامه می‌دهد: بدون این تثبیت (یعنی مرحله انتقال تجربه از حافظه کوتاه مدت به ذخیره بلندمدت) تجربیات مفید مانند احساس مراقبت شدن، لحظاتی خوشایندند اما در واقع پایدار نیستند و هیچ یادگیری، رشد یا تغییری به سمت بهتر شدن صورت نمی‌گیرد. این در حالی است که تجربیات منفی به لطف تکامل، به شکل خودکار نصب می‌شوند. بنابراین اگر می‌خواهید تجربیات مثبت را تثبیت کنید، باید روی آنها کار کنید. برای این کار، باید تجربیات مثبت را تقویت کنید و هنگام رخ دادنشان، به درستی از آنها لذت ببرید. یعنی ابتدا لحظه‌ای مکث کنید و به چیز خوبی که در آن تجربه وجود دارد، خواه طعم لذیذ یک غذا، خواه احساس آرامش هنگام پیاده روی در یک روز زیبا یا حتی شادی از خندیدن با یک دوست، بیشتر توجه کنید. دکتر هانسون پیشنهاد می‌دهد پنج تا ۱۰ ثانیه یا حتی بیشتر وقت بگذارید و در حس خوب آن تجربه بمانید. او تاکید می‌کند هر چه این نوروها بیشتر و با شدت بیشتری با هم فعال شوند، این قدرت درونی بیشتر در مغزتان شکل خواهد گرفت. وقتی این کار را انجام می‌دهید، فقط در آن لحظه نیست که از جنبه‌های مثبت بیشتر بهره‌برداری می‌کنید. با تمرین، در واقع به مغزتان یاد می‌دهید که در آینده هم به جنبه‌های مثبت بیشتر توجه کند. به گزارش نیویورک پست، در واقع شما واکنش عاطفی خود به آن تجربه مثبت را تقویت می‌کنید. آنچه با گذشت زمان، می‌تواند تمایل به منفی نگری را متعادل و در واقع مغز را آماده کند تا در آینده تجربیات خوب بیشتری را جذب و حفظ کند. برای درک اینکه چرا این روش موثر است، ابتدا مهم است که بدانیم انسان، اصولاً به منفی نگری تمایل دارد؛ به این معنی که بیشتر احتمال دارد به مسائل منفی توجه کند و آنها را از مسائل مثبت مهم تر در نظر بگیرد. این موضوع برای تمام افرادی که این تجربه را دارند که به یک نکته انتقادی و منفی در نقدی مثبت در محیط زندگی یا کار چسبیده‌اند یا اینکه نتوانسته‌اند ذهنشان را از تکرار یک لحظه شرم‌آور (با وجود تعاملات بی‌شمار و غیرشرم‌آور بعدی) بپازارند، قابل درک و طبیعی به نظر می‌رسد. منظر تکاملی، تمرکز بر نکات منفی امری منطقی به نظر می‌رسد زیرا همان روشی است که انسان برای اجتناب از خطرهای آموخته است. اما در دنیای مدرن، این وضعیت اغلب به معنای واکنش‌های افراطی به ناراحتی‌های کوچک است که در نهایت می‌تواند به بدبینی دائمی و احساس ناخوشایندی عمومی منجر شود. «امیلی لیز» که یک هیپنوتراپیست است و تجربه شخصی موقتی در این زمینه دارد، می‌گوید: اگر متوجه شدید که منفی فکر می‌کنید، این تقصیر شما نیست - مغز شما به این ترتیب سیم‌کشی شده است. خبر خوب این است که شما در واقع می‌توانید با این سوگیری منفی مقابله کنید و نحوه عملکرد مغز خود را تغییر دهید.

دلایل غیرمنتظره افزایش فشارخون



احتمالاً شنیده‌اید که مراقب میزان نمکی که می‌خورید باشید، به خصوص اگر نگران فشارخون خود هستید. مصرف زیاد نمک باعث می‌شود بدن شما آب را نگه دارد و فشار بیشتری بر قلب و عروق خونی شما وارد می‌کند. نمک، نگرانی و عصبانیت تنها چیزهایی نیستند که می‌توانند فشارخون شما را افزایش دهند، در افزایش فشارخون برخی عوامل غیرمنتظره هم دخیل هستند.

آپنه خواب باعث توقف تنفس در طول خواب می‌شود که می‌تواند فشارخون را افزایش دهد. افراد مبتلا به آپنه خواب شانس بیشتری برای ابتلا به فشارخون بالا و سایر مشکلات قلبی دارند. هنگامی که تنفس شما به طور مکرر در هنگام خواب قطع می‌شود، سیستم عصبی شما مواد شیمیایی آزاد می‌کند که فشارخون را افزایش می‌دهد.

آپنه خواب
ZZZ
K⁺

پتاسیم پایین
K⁺

برای حفظ فشارخون در محدوده سالم به پتاسیم کافی نیاز دارید. کلیه‌ها به تعادل سدیم و پتاسیم نیاز دارند تا مقدار مناسبی از مایعات را در خون شما حفظ کنند. بنابراین حتی اگر رژیم غذایی کم نمک داشته باشید، اگر به اندازه کافی میوه، سبزیجات، لوبیاء، لبنیات کم چرب یا ماهی مصرف نکنید، فشارخون بالاتری خواهید داشت. کلم بروکلی، اسفناج و سایر سبزیجات برگ‌دار سرشار از پتاسیم هستند.

در دربر سیستم عصبی شما تأثیر می‌گذارد که به نوبه خود فشارخون را افزایش می‌دهد. درد ناگهانی یا حاد سیستم عصبی شما را درگیر می‌کند و فشارخون را افزایش می‌دهد. هنگامی که یک دست خود را در آب یخ قرار دهید، روی گونه یا ناخن خود فشار دهید یا به انگشت خود شوک الکتریکی وارد کنید، می‌توانید این اثر را مشاهده کنید.

داروهای ضد افسردگی نیز بر فشارخون تأثیر دارند. داروهایی که مواد شیمیایی مغز مانند دوپامین، نوراپی نفرین و سروتونین را هدف قرار می‌دهند - از جمله ونلافاکسین، مهارکننده‌های مونوآمین اکسیداز، داروهای ضد افسردگی سه حلقه‌ای و فلوکستین - می‌توانند نه تنها خلق و خو، شما، بلکه فشارخون شما را نیز تغییر دهند. مهارکننده‌های سروتونین (SSRIs) هم ممکن است فشارخون را افزایش دهند.

داروهای ضد افسردگی

اهمیت مصرف امگا ۳ در هوای آلوده

یک متخصص تغذیه مصرف ماهی‌های چرب سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و پروتئین، روی منیزیم، سلنیوم، آهن و ید را در کاهش تنگی نفس و اثرات زیان بار ترکیبات التهاب‌آور مفید دانست. تصور رضایی، تأکید کرد: سرخ کردن ماهی یا شعله ملایم باشد و به صورت بخارپز، آب‌پز و یا تئوری طبخ شود. به گفته وی، جای سبزی با داشتن مقدار قابل توجه آنتی‌اکسیدان تأثیر زیادی بر سیستم ایمنی دارد و باعث تقویت بدن در مقابل بیماری‌های مختلف به ویژه بیماری‌های فصلی مانند سرماخوردگی و آنفولانزا در زمستان، اسهال و استفراغ در فصل تابستان و حساسیت‌های فصلی پاییز و آلودگی‌هایی می‌شود. رضایی افزود: باید توجه داشت که مصرف بیش از حد چربی سبزی می‌تواند مضر باشد. وی گفت: مصرف روزانه حداقل دو لیوان شیر و مواد لبنی کم چرب، می‌تواند باعث کاهش عوارض ناشی از آلودگی هوا بر بدن و دستگاه گوارش شود.

یادداشت

جراحی عیوب انکساری



عمل «PKR» یکی از جراحی‌های ایمن و محبوب برای رفع عیوب انکساری چشم است که با استفاده از لیزر و با تغییر شکل سطح قرنیه انجام می‌گیرد. در طی این جراحی مراحل زیر رخ می‌دهند: ابتدا چشم‌ها با قطره‌های بی‌حس‌کننده، بی‌حس می‌شوند تا در طی جراحی دردی احساس نشود. هولداری در مقابل پلک‌ها قرار می‌گیرد که مانع بسته شدن آنها در طی جراحی می‌شود. با استفاده از لیزر یا مواد شیمیایی لایه رویی قرنیه که اپی‌تلیوم نام دارد برداشته می‌شود. پس از این مرحله، از تابش لیزر برای تغییر شکل قرنیه استفاده می‌شود. پس از نیم ساعت جراحی به پایان می‌رسد و فرد می‌تواند با تابید پزشک، مرکز درمانی راترک کند. به طور کلی افرادی که از مشکلات انکساری چشم مانند دوربینی، نزدیک بینی و استیگماتسم رنج می‌برند گزینه‌های مناسبی برای عمل PKR هستند و این عمل می‌تواند نتایج بسیار مناسبی در این افراد ایجاد نماید. متنها فرد باید شرایط زیر را داشته باشد: از جمله: سلامت عمومی افراد در وضعیت مناسبی باشد و بیماری زمینهای جدی وجود نداشته باشد. حداقل سن افراد باید ۱۸ سال باشد. افراد در دوران بارداری نباشند. به هر علتی، نیاز به مراقبت پزشکی از افراد وجود نداشته باشد. وضعیت بینایی آنها در طی حداقل یکسال گذشته پایدار و شماره چشم آنها ثابت بوده باشد. در حداقل یکسال گذشته آسیب چشم یا هر نوع جراحی چشم را تجربه نکرده باشند. مبتلا به سندروم خشکی چشم نباشد. در جراحی لیزرک برشی به نام فلاب بر روی قرنیه ایجاد می‌شود از همین رو لازم است تا قرنیه ضخامت مناسبی داشته باشد. مراقبت‌ها بعد از عمل: در روز جراحی از لباسی استفاده شود که بتوان پس از جراحی با همان لباس در منزل به استراحت پرداخت. حداقل ۲۴ ساعت پس از جراحی PKR به استراحت مطلق اختصاص یابد. بازگشت به فعالیت‌های روزانه و فعالیت‌های سنگین و ورزشی با مشورت پزشک صورت گیرد. پس از عمل لازم است تا فرد برای انجام کارهای روزمره مانند رانندگی، آشپزی و... از افراد دیگر کمک بگیرد. رانندگی تا زمانی وضعیت بینایی به حالت پایدار نرسد و پزشک اجازه ندهد ممنوع است. داروهای تجویز شده به صورت کامل و طبق برنامه ارائه شده مصرف شوند. در صورت ایجاد درد، ناراحتی یا فشار غیرطبیعی به پزشک متخصص مراجعه شود.

روزانه چقدر می‌توانیم چربی بخوریم؟

چربی در گذشته واژه‌ای منفی در حوزه تغذیه بود. اما اکنون پزشکان می‌دانند که همه چربی‌ها بد نیستند. در واقع، برخی چربی‌ها حتی سطح کلسترول را پایین می‌آورند و بدن را سالم‌تر نگه می‌دارند. هرچه می‌خوریم و نمی‌خوریم، هدف باید این باشد که مصرف چربی‌های خوب را افزایش دهیم و مصرف چربی‌های بد را به حداقل برسانیم. چربی باید هر روز از طریق رژیم غذایی روزانه دریافت

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle with 15 rows and 15 columns. The grid contains numbers indicating the starting positions for words. The words are listed in the text below.

جدول سودو کو

Sudoku puzzle with a 9x9 grid. The grid contains numbers and empty cells for the player to complete the puzzle.

حله جدول سودو کو

Solution for the sudoku puzzle, showing the numbers filled in each cell of the 9x9 grid.

نکته

پسر بچه‌ها بیشتر دچار اختلالات گفتاری هستند

رئیس انجمن علمی گفتار درمانی ایران، درباره وضعیت شیوع اختلالات گفتاری در گروه سنی کودکان و تفاوت آن در بین دختران و پسران، توضیحاتی ارائه داد. پیام سید کلاته، در افتخار چه هجدهمین کنگره ملی گفتار درمانی که در هتل المپیک تهران برگزار شد، درباره وضعیت رشته گفتار درمانی در ایران و پوشش بیمه‌ای خدمات گفتار درمانی، اظهار کرد: طبق آخرین آمارها، بیش از ۳۰۰۰ گفتاردرمانگر در کشور داریم که دارای شماره نظام پزشکی هستند. از این تعداد حدود ۳۰۰ نفر دارای مدرک کارشناسی هستند و بنابراین درمان‌ها و آموزش‌هایی که در این زمینه به دانشجویان ارائه می‌شود باید کیفیت بالایی داشته باشد تا دچار مشکل نشویم. وی اضافه کرد: متأسفانه پوشش بیمه‌ای خدمات کامل نیست و بیمه‌های تکمیلی تا سقف مشخص و بیمه سلامت تا حدودی این خدمات را پوشش می‌دهند. در عین حال، پرداختی بیمه‌ها به همکاران ما ۶ تا ۸ ماه تأخیر دارد که باعث لغو قرارداد بسیاری از گفتاردرمانگرها با سازمان‌های بیمه شده است. سیدکلاته افزود: در حال حاضر شیوع اختلالات گفتار و زبان نسبت به دهه‌های قبل بسیار بیشتر شده که از جمله دلایل آن می‌تواند سن بالای ازدواج، جمعیت کمتر خانواده‌ها و زندگی آپارتمانی و استفاده از ابزارهای دیجیتال باشد. رئیس انجمن علمی گفتار درمانی ایران در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه اصرار خانواده‌ها به دو زبانه شدن کودکان می‌تواند باعث بروز اختلالات گفتاری شود، بیان کرد: بسیاری خانواده‌ها به دنبال این هستند که کودکان خود را دو زبانه کنند این موضوع به همه توصیه نمی‌شود زیرا بچه‌ها باید ابتدا از لحاظ احتمال تأخیر در گفتار مورد ارزیابی قرار بگیرند و استفاده از این روش‌ها آموزش چند زبان به کودک، می‌تواند امکان بروز اختلال گفتار را چند برابر کند. وی با بیان اینکه شناسن درمان در مراجعه زود هنگام چندین برابر مراجعه دیر هنگام است، تصریح کرد: برخی باورهای غلط از جمله مصرف تخم کبوتر، نادیاده گرفتن لکنت فرد و تصور اینکه لکنت خود به خود درمان می‌شود و نسبت دادن مشکلات گفتاری به مسائل ژنتیکی باعث می‌شود زمان طلایی درمان اختلالات زبانی و گفتاری از دست بدهیم. رئیس هجدهمین کنگره ملی گفتار درمانی با بیان اینکه طبق مطالعات، شیوع اختلالات گفتاری در پسر بچه‌ها چند برابر دخترها است، تأکید کرد: هر زمان که والدین احساس کردند که کودکشان نسبت به سایر کودکان دچار مشکلات گفتاری و زبانی است، باید به گفتاردرمان مراجعه کنند.